

10.01.2024r.	
Dieta podstawowa	
Śniadanie: Kukurydzianka na mleku (I,II), Kiełbasa kminkowa (I,VII), Ketchup (I, III), Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną	
Kukurydzianka na mleku	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	200g
Kaszka kukurydziana	25g
-	
Kiełbasa kminkowa	40g
Ketchup	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata	1g
Obiad: Zupa kalafiorowa z ziemniakami (I,II,III), Gulasz mięsny (I), Surówka wielowarzywna, Kasza jęczmienna (I), Kompot	
Zupa kalafiorowa z ziemniakami	
Kurczak, tuszka	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Pietruszka zielona	10g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna, typ 500	10g
Kalafior	20g
Ziemniaki, średnio	200g
Sól	1g
Gulasz mięsny	
Wieprzowina, łopatka	100g
Cebula	10g
Olej rzepakowy	10g
Śmietana	10g
Koncentrat pomidorowy	5g
Mąka pszenna, typ 500	5g
Sól	1g
Surówka wielowarzywna	
Marchew	70g
Pietruszka, korzeń	30g
Seler korzeniowy	30g
Jabłko	20g
Olej rzepakowy	5g
Kasza jęczmienna	
Kasza jęczmienna perłowa	80g
Olej rzepakowy	5g
Sól	1g
Kompot	
Jabłko	50g
Kolacja: Pasta z makreli (II,V), Pomidor, Sałata zielona , Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną	
Ser twarogowy	60g

Śledź w sosie pomidorowym	10g
Pietruszka zielona	5g
Pomidor	50g
Sałata zielona	15g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	100g
Herbata	1g
<b>II Kolacja: Kanapka z papryką (I)</b>	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
<b>Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej</b>	
Wartość energetyczna [kcal]	2031,30
Białko [g]	87,14
Tłuszcze [g]	67,10
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	22,04
Węglowodany ogółem [g]	281,37
Błonnik [g]	28,12
Glukoza [g]	4,46
Fruktoza [g]	7,08
Sacharoza [g]	8,34
Laktoza [g]	12,38
Sód [mg]	1684,82
Sól dodana [g]	2g
<b>Mieszanka przypraw w zmiennych proporcjach.</b>	
<b>Zawartość soli wynika również z obecności naturalnie występującego sodu.</b>	
<b>Monitoring potraw przeprowadza dietetyk na miejscu i dokumentuje w "Arkuszu oceny organoleptycznej posiłków", który znajduje się w Sekcji Żywienia SP ZOZ Myślenice.</b>	
<b>Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywienia.</b>	
<b>Alergeny /legenda/: I. gluten, II. mleko i produkty pochodne, III. seler, IV. jaja, V. ryby, VI. gorczyca, VII. soja, VIII. sezam, IX. orzechy, X. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczany, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki</b>	

Dieta podstawowa - kolacja + II kolacja

